

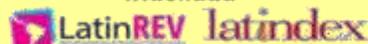


UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL  
DE LOS LLANOS CENTRALES  
"RÓMULO GALLEGOS"



Depósito Legal Número: GU218000006

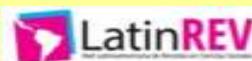
ISSN: 2610-816X  
Indexada



**Volumen 3 Número 2 Julio 2020**

**Revista Semestral**  
**Depósito Legal Número: GU218000006**  
**ISSN: 2610-816X**

Indexada en las Redes Internacionales:





## Volumen 3 Número 2 Julio 2020

### Comprendiendo la Cábala desde las Neurociencias. Interpretación de los Efectos de la Meditación en Estudiantes de Medicina UNERG Valle de la Pascua

**Autor:** Médico Yonde Kafruni Abud

**Correo Electrónico** [Kafruniy.is.yonde@gmail.com](mailto:Kafruniy.is.yonde@gmail.com)

**Línea de Investigación** Desarrollo Humano Integral

#### RESUMEN

En el presente trabajo se hace un recorrido sobre algunos aspectos teóricos de lo que se conoce sobre lo que es la Cábala y sus efectos sobre el estado de bienestar del estudiante. Se explica a través de la revisión de los estudios realizados por parte de las neurociencias, entre ellas, la Neuroteología, que existe una base biológica y un comportamiento fisiológico durante la meditación cabalística previamente a la actividad educativa por parte de los estudiantes. Se logró correlacionar con los estudios neurocientíficos que existe un entramado neuronal que explica los fenómenos observados durante la meditación y que los estados meditativos generan beneficios en la salud física, mental y espiritual de los estudiantes en el presente estudio por probable activación de ciertas áreas cerebrales relacionadas con el amor, la paz, etc., posible aumento del número de células nerviosas en el hipocampo (sede de la memoria) permitiendo un mejor manejo del estrés y del dolor, además de favorecer la concentración y por ende, el aprendizaje.

**Descriptores:** Cábala, Neurociencias, Neuroteología, Meditación, red Neural, Cosmovisión

**Reseña Biográfica:** Médico, teólogo, especialista en cirugía cardiovascular, cursante del doctorado en Cs de la Educación en la Universidad Nacional Experimental de los Llanos Centrales Rómulo Gallegos. Profesor de fisiopatología Medicina UNERG Valle de la Pascua



## Volumen 3 Número 2 Julio 2020

### Understanding the Cabal from the Neurosciences. Interpretation of the Effects of Meditation on Medical Students UNERG Valle de la Pascua

**Author:** Médico Yonde Kafruni Abud

**Email** [Kafruniy.is.yonde@gmail.com](mailto:Kafruniy.is.yonde@gmail.com)

**Research Line** Integral Human Development

#### ABSTRACT

In the present work I make a tour about some theoretical aspects of what is known about what the Cabala is and its effects on the student's welfare state. I will try to explain whether there is a biological basis and a physiological behavior by reviewing the studies carried out in this regard by neurosciences, including Neurotheology, a science that consists of studying the brain correlates of religious experiences and based on She tries to understand the phenomena resulting from Kabbalistic practice in her meditative part, although I do not pretend to imply that neurobiology is the only source of explanation of religious experiences, giving epistemic value to them. It was possible to correlate with Neuroscientific studies that there is a neural network that explains the phenomena observed during meditation and that meditative states generate benefits in the physical, mental and spiritual health of students due to the probable activation of certain brain areas related to love, peace, among others., possible increase in the number of nerve cells in the hippocampus (seat of memory) allowing better stress management and, in addition, promoting concentration and therefore learning.

**Descriptors:** Kabbalah, Neuroscience, Neurotheology, Meditation, Neural Net, Cosmovisión

**Biographical Review:** Physician, theologian, specialist in cardiovascular surgery, doctoral student in Cs of Education at the National Experimental University of the Central Plains Rómulo Gallegos. Professor of pathophysiology Medicine UNERG Valle de la Pascua



## Volumen 3 Número 2 Julio 2020

### INTRODUCCIÓN

“la única forma válida de gobierno es aquella en que el poder está en manos de los filósofos”.

El Estado Ideal, La República. Platón

„Los filósofos solo pueden deducir lo que existe en el dominio metafísico, mientras que los cabalistas lo podemos ver de hecho”.

Rabí Moshe de Cordovero

El término tradicional que se utiliza para las enseñanzas del misticismo o espiritualidad judía es Cábala como nos lo transmite un eminente cabalista del siglo XX, Gershon Scholem en su libro Desarrollo histórico e ideas básicas de la Cábala, p.11. Esta ciencia encierra doctrinas sobre metafísica, cosmología, psicología entre otras, pero, sobre todo, su núcleo esencial se basa en la meditación (Alvarado 2012 p. 116). El pensamiento de Platón y Cordovero nos muestran una aparente contradicción porque el primero, nos dirige a través de un camino de percepción del conocimiento por medio de la intelectualidad y del razonamiento lógico, mientras que el segundo nos da de hecho, que el conocimiento se vive, se aprehende, se hace uno con el individuo. Para ello, el cabalista se hace de la ayuda del proceso meditativo, porque para el cabalista, la experiencia espiritual o “visiones de Dios”, no son más que una interpretación humana de la manifestación del “Aliento de Dios”

Ahora bien, ¿Cómo definimos a la Cábala? La Cábala es la ciencia del misticismo judío que funciona como un método particular de instruir en conocimientos. Su finalidad es el desarrollo de la inteligencia espiritual con la que el individuo pueda percibir “la chispa divina” o el componente espiritual que hay en cada elemento material. Igualmente se define como recibir un conocimiento por medio de la tradición. Otra acción que define a la Cábala es que se trata de un método que intenta la asociación o relación entre elementos, entra la o las causas y los efectos, un fenómeno de correspondencias. Algunos dicen que se trata de un proceso por medio del cual accedemos a la información mediante la activación de un elevado estado de conciencia conocido como intuición.

Sabán (2012) se refiere a la Cábala en cuanto a definición y a fundamento como la capacidad de recibir y de interpretar la realidad entendiéndola como una construcción divina que permite comprender, las manifestaciones de Dios.

**Comprendiendo la Cábala desde las Neurociencias. Interpretación de los Efectos de la Meditación en Estudiantes de Medicina UNERG Valle de la Pascua**

**Autor: Médico Yonde Kafruni Abud**





## Volumen 3 Número 2 Julio 2020

Este concepto indica que cuando una persona estudia una parcela de la realidad, está estudiando Cábala y por ende, todo investigador y estudioso de cualquier disciplina, es en cierto modo, un cabalista. De igual manera deduce que:

El cabalista no es un simple estudioso de la realidad, sino que participa de dicha realidad. El ser humano es parte de la misma realidad estudiada; por lo tanto, al estudiarse a sí mismo, y a través de su propio autoconocimiento, en realidad también está estudiando la realidad...Es una cosmovisión general de las relaciones entre la teoría y la práctica, porque entiende que lo teórico y lo práctico son dos aspectos inseparables de la misma realidad (p.21)

Ahora bien, hablar de Cábala, espiritualidad, Dios, es entrar en el terreno metafísico, especulativo, abstracto, interpretativo. En el campo científico se requiere de la comprobación, de demostrar que los hechos o fenómenos tienen una base natural o que puedan ser explicados mediante el sentido común. Maturana plantea que todo aprendizaje parte de la integridad del cerebro y otros neurocientíficos ya hablan de una ciencia para explicar los fenómenos que ocurren en el individuo que realiza cualquier práctica espiritual como ocurre en nuestro caso, la Cábala.

Montserrat Escribano-Cárcel (2017) en su trabajo La neuroteología fundamental: Una propuesta para repensar lo humano, nos dice:

Por primera vez, nos asomamos al interior del cerebro para comprender qué y cómo sucede la actividad neuronal. Esta visualización más precisa nos dispone, por ejemplo, a señalar las áreas funcionales relacionadas con nuestras decisiones cotidianas, con las opciones de consumo o con las preferencias políticas. Pero al mismo tiempo, apunta también a otras funciones que en principio parecían poco relacionadas con el cerebro como son: el deseo, las pasiones, la sexualidad o los sentimientos religiosos(p.1)

Las neurociencias nos acercan a la fisiología y arquitectura cerebral, y permiten definir nuestra intimidad sensorial. Su influencia se expande a través de múltiples disciplinas como neurología, neuroanatomía, neurofisiología; entre otras, aparece la neuroteología que se sitúa en medio del conocimiento científico y la disciplina teológica.

**Comprendiendo la Cábala desde las Neurociencias. Interpretación de los Efectos de la Meditación en Estudiantes de Medicina UNERG Valle de la Pascua**

**Autor: Médico Yonde Kafruni Abud**





## Volumen 3 Número 2 Julio 2020

Su prioridad es describir la actividad neurocientífica correspondiente a las experiencias religiosas, meditativas o espirituales. La neurobiología permite ahora un conocimiento mayor de estas actividades y plantea elementos novedosos acerca del pensamiento y del comportamiento del ser humano. La neuroteología consistiría en el estudio de los correlatos cerebrales de las experiencias religiosas y en base a ella trataremos de comprender los fenómenos resultantes de la práctica cabalística en su aparte meditativo, en nuestro caso, lo que ocurre en un grupo de estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional Experimental Rómulo Gallegos del núcleo Valle de la Pascua en la cátedra de fisiopatología, sin pretender dar a entender que la neurobiología sea la única fuente de explicación de las experiencias religiosas ya que eso, en palabras del médico judío Jerome Groopman citado por Jeeves (2010) no es más que idolatría.

El creer que la ciencia es el camino a seguir para descifrar lo divino, y que la tecnología puede captar a Dios en fotografía, no es más que pura deificación de las capacidades del hombre. Y eso, tal como místicos religiosos y expertos estudiosos admiten por igual, es la esencia de la idolatría (cf. p. 55).

### HILOS TEÓRICOS, FILOSÓFICOS Y EMPÍRICOS

“Es imposible para un hombre no ser parte de la Naturaleza y no experimentar cambios que no sean los que pueden entenderse únicamente a través de su propia naturaleza y de los cuales es la causa adecuada”  
(Spinoza, Ética)

La Cábala es el término que más se emplea para las enseñanzas esotéricas del judaísmo. Contiene doctrinas sobre metafísica, cosmología, psicología, magia, etc. pero, esencialmente su núcleo más interno trata de la ciencia o arte de la meditación; comprendiendo el misticismo como una experiencia que por su propia naturaleza, no puede ser transmitida sino a través de símbolos y metáforas y el esoterismo o metafísica, como el conocimiento intelectual e intuitivo conducente a las prácticas meditativas.

**Comprendiendo la Cábala desde las Neurociencias. Interpretación de los Efectos de la Meditación en Estudiantes de Medicina UNERG Valle de la Pascua**

**Autor: Médico Yonde Kafruni Abud**





## Volumen 3 Número 2 Julio 2020

Cita Alvarado (2012), que el propósito final del cabalista o místico es alcanzar un estado de concentración tal que se describe metafóricamente como alcanzar la visión del “rostro de Dios”, conocer el “nombre de Dios”, gozar de su presencia. Para este fenómeno al que se entra con preguntas para las cuales se requiere de fenómenos mentales y neurológicos, menciona (ob.cit. p123) que la Biblia describe la experiencia mística como algo somáticamente traumático, pero espiritualmente delicioso y para ello toma ejemplos del Génesis 15, 12 y Daniel 10,8 donde se muestran algunos ejemplos en los que los sentidos la mente se desconectan de toda percepción exterior y quedan a merced de un “influjo espiritual” que pudiera explicarse por una aparente desconexión momentánea de la consciencia con el cuerpo-mente, lo que implica, una forma de verificación de una consciencia extra corporal que permite una cognición especial y superior. Algunos místicos consideran a la meditación, no como una experiencia sino la verificación de la naturaleza real (espiritual) del Hombre. Al respecto, Kaplan (1982) señala

La meditación es fundamentalmente un medio para conseguir la liberación espiritual. Sus diversos métodos están diseñados para aflojar la atadura de lo físico y permitir al individuo ascender al dominio de lo espiritual y trascendente. Del que culmina esta empresa con éxito se dice que ha conseguido el Ruaj HaKodesh, el Espíritu Santo, que es el término hebreo general para designar la Iluminación.(p. 17)

Para alcanzar estos estados meditativos existen varias técnicas en la Cábala. Scholem (1994 p.113) menciona a la cábala como una multiplicidad de variados métodos, que pueden partir desde una comunicación “íntima con Dios”, pasar por un estado de concentración plena o llegar a un estado de trance.

En la Cábala podemos encontrar tres conceptos que expresan la idea de meditar y son, atención focalizada, consciencia plena y compasión, que desde la Cábala son vistas de la siguiente manera: la meditación Haga que consiste en la repetición monótona de un sonido o frase para debilitar la estática mental y que es previa o preparatoria para una forma de meditación superior conocida como Siyaj y en la cual el individuo pasa a una fase de auto indagación o examen de conciencia; la meditación Shasha que se caracteriza por el ensimismamiento o arrobo interior para finalmente, pasar a lo que se conoce como Hitbonenut que es la comprensión de uno mismo a través de la contemplación.

**Comprendiendo la Cábala desde las Neurociencias. Interpretación de los Efectos de la Meditación en Estudiantes de Medicina UNERG Valle de la Pascua**

**Autor: Médico Yonde Kafruni Abud**





## Volumen 3 Número 2 Julio 2020

¿Estos fenómenos son reales o forman parte del terreno de lo intangible?

Las neuroimágenes obtenidas por RMN funcionales y otros métodos permiten cartografiar el cerebro y de este modo se ha podido diferenciar la forma en que procesan los datos los hemisferios cerebrales, y cómo hace el cerebro para incorporar información nueva. El cerebro tiende a procesar los datos desde el hemisferio derecho, relacionado con la intuición, la creatividad y las imágenes, entre otros muchos datos conocidos del funcionamiento del SNC del humano normal y del enfermo.

Los neurocientíficos Andrew Newberg y Eugene D'Aquili (1998) presentan evidencias que demuestran que la creencia en Dios y el fenómeno religioso difícilmente desaparecerán en el cambio de milenio. Para ellos hay bases neuropsicológicas para la experiencia mística y religiosa. Proponen dos clases de mecanismos neuropsicológicos que representan dos líneas de desarrollo neurológico que involucran la evolución de estructuras que serán llamadas el operador causal y el operador holístico. Por operador se entiende la red de tejidos nerviosos en el cerebro que realizan funciones específicas: en el primer caso nos permiten percibir la causalidad, y en el segundo, la totalidad en medio de la diversidad. Este segundo mecanismo propuesto por ellos produce fenómenos totalmente religiosos, que pudiera explicar el misticismo o los estados de conciencia alterada, experiencia que implica la relación o interacción con otro mundo percibido como misterioso.

En sus resultados, las imágenes de resonancia magnética funcional o SPECT muestran que en la experiencia religiosa no se activan puntos aislados del cerebro, sino hay ciertas interconexiones, y que además de los lóbulos frontal, parietal y occipital, también se iluminan el lóbulo temporal y otras. Esto solo aclara, que existe una base biológica para la experiencia mística pero no hay pruebas que hagan establecer que la generan. Una conclusión importante de estas observaciones es que el cerebro registra una actividad durante la experiencia religiosa y que interviene en algunas vivencias de la religiosidad en alguna manera.

La meditación ha demostrado tener efectos sobre la plasticidad cerebral, reorganizando las conexiones de los circuitos cerebrales para producir efectos sobre el funcionamiento corporal saludable y para el aprendizaje tal como plantea la Universidad de Wisconsin por intermedio de los neurocientíficos Ricard, Lutz y Davidson. Los estudios de la Dra. Hasenkamp (2015) de la Universidad de Emory nos muestran que en la fase de meditación focalizada ocurre un ciclo cognitivo de 4 etapas.

**Comprendiendo la Cábala desde las Neurociencias. Interpretación  
de los Efectos de la Meditación en Estudiantes de Medicina  
UNERG Valle de la Pascua**

**Autor: Médico Yonde Kafruni Abud**





## Volumen 3 Número 2 Julio 2020

Distracción mental, toma de conciencia de la distracción, reorientación de la atención y reanudación de la atención focalizada. En la primera parte del ciclo, aumenta la actividad de la extensa red neuronal por defecto que incluyen ciertas áreas de la corteza prefrontal medial, del giro cingulado posterior, del precúneo, del lóbulo parietal inferior y de la corteza temporal lateral. Esta es la red encargada de remodelar nuestro mundo interno basados en recuerdos a largo plazo. En la segunda fase o toma de conciencia de la distracción, se activan la ínsula y el giro cingulado anterior, regiones de la red neuronal de asignación de relevancia, involucrada en la aparición de eventos novedosos y en el cambio de actividad de grupos de neuronas de gran escala.

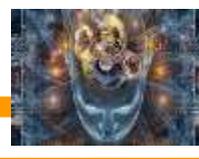
En la tercera fase o reorientación de la atención, intervienen la corteza cerebral prefrontal dorsolateral y el lóbulo parietal inferior lateral que desvinculan al cerebro de cualquier distracción. Y en la cuarta fase del ciclo en la que se reanuda la atención focalizada, se activa la corteza prefrontal dorsolateral. Los estudios concluyen que la práctica continuada de meditación focal mejora la capacidad de estar alerta.

El segundo tipo de meditación o consciencia plena en la que el meditador repara en cada imagen o sonido sin dejar de seguir sus sensaciones físicas y lo que existe en su mente, de manera calmada, relajada, sin concentrarse, logran mejorar y optimizar la atención provocando lo que se conoce como parpadeo atencional mínimo, un proceso por el cual el cerebro logra percibir en menor tiempo dos objetos posibles que aparezcan ante sí. Mencionan los investigadores de Wisconsin que la meditación plena aumenta la capacidad para controlar y amortiguar respuestas fisiológicas ante el estrés que dificultan funciones de memoria durante el aprendizaje. De igual manera mejora en los síntomas de ansiedad y trastornos del sueño y reducción de niveles de depresión.

La tercera forma de meditación o contemplativa, compasiva consiste en cultivar actitudes y sentimientos de bondad y compasión hacia los demás, generando empatía, elementos importantes en la manifestación de inteligencia espiritual. Menciona Gardner (2018) que la bondad es la manifestación más excelsa de la inteligencia, y una característica útil y necesaria para todo profesional, caracterizada aquella con las siglas CEE como Compromiso, Ética y Excelencia, características observadas en cabalistas entrenados. En estos meditadores se ha observado activación de las cortezas somatosensorial e insular las cuales participan en respuesta de manifestaciones de empatía y emociones. También produce más actividad en áreas como la intersección temporoparietal, la corteza prefrontal medial y el surco temporal superior, áreas que son las encargadas de activarse ante el fenómeno mental de “ponerse en el lugar del otro”

**Comprendiendo la Cábala desde las Neurociencias. Interpretación  
de los Efectos de la Meditación en Estudiantes de Medicina  
UNERG Valle de la Pascua**

**Autor: Médico Yonde Kafruni Abud**





## Volumen 3 Número 2 Julio 2020

Nuestra educación universitaria no ha favorecido la práctica del método cabalístico y la utilidad de la neurodidáctica en los espacios educativos universitarios, razón por la cual algunos modelos pedagógicos muy arraigados en la cultura académica consideran que el afecto, el acercamiento emocional, la igualdad, el desarrollo del conocimiento de la espiritualidad entre maestros y estudiantes tan importantes en el desarrollo espiritual y holístico del estudiante es un signo de debilidad. Idel (1988), menciona que la Cábala es una cosmovisión que supera las elaboraciones fragmentarias coincidiendo con Morín (2000), al plantear que la práctica docente se sustenta en los tres principios de la epistemología de la complejidad: principio de recursión, principio hologramático y principio dialógico, éstos permiten abordar la temática del ser desde la óptica existencial, lo que clarifica e ilumina muchos procesos y fenómenos de la educación (p. 108).

Los trabajos de investigación sobre los efectos de la meditación en escolares, previo a la entrada a clases, realizados por Sanger, Thierry y Dorjee (2018) han demostrado efectos beneficiosos en el aprendizaje, al disminuir la tensión y mejorar la concentración. Sin embargo, no se conoce que beneficio pudiera ofrecer en un ambiente universitario.

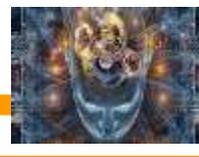
### URDIMBRE METODOLÓGICA

La presente investigación de carácter cualitativo, interpretativo y con enfoque complejo tiene como escenario la escuela de Medicina de la Universidad Nacional Experimental de los Llanos Centrales Rómulo Gallegos con sede en Valle de la Pascua, Edo Guárico. Los sujetos vinculados son los estudiantes del tercer año de la carrera de medicina, de la sección 4, de la cátedra de fisiopatología.

Los criterios para la selección de los sujetos dialogantes fueron: voluntad de cooperación, con capacidad para comunicar sus opiniones en actitud abierta, flexible y cordial, de manera previa y posterior a la práctica de 10 minutos de meditación dividida en dos secciones: 5 minutos de respiración enfocada realizada de la siguiente manera, inspiración 8 segundos, seguido de contención de la respiración por 4 segundos, espiración por 6 segundos y contención por 5 segundos repitiendo el ciclo por el tiempo mencionado. Luego enfocarían su atención y visualización en su concepto de Dios y en sus diferentes propósitos de vida por otros 5 minutos, completando así, los 10 minutos de meditación antes mencionado.

**Comprendiendo la Cábala desde las Neurociencias. Interpretación  
de los Efectos de la Meditación en Estudiantes de Medicina  
UNERG Valle de la Pascua**

**Autor: Médico Yonde Kafruni Abud**





## Volumen 3 Número 2 Julio 2020

Los sujetos participantes son sometidos a doble factor de estrés. La primera consiste en una actividad académica evaluada en la cual ellos son los protagonistas principales y consiste en que todos deben tener preparado el seminario y al azar se escogerá el grupo que lo presentará.

Luego de escogido el grupo, solo un participante del mismo, también seleccionado al azar, será el presentador. Al terminar, se realizará una prueba elaborada por el grupo que expuso y un pequeño debate entre todos. El otro factor de estrés, hipotético, es que el docente renunciará a la cátedra quedando los alumnos sin docente para el resto del lapso.

Se establece un interrogatorio en torno a los fenómenos Ansiedad o Angustia y a sensación de tranquilidad valorados de manera subjetiva y objetiva mediante la escala visual análoga (EVA) entre 1 y 10, siendo el 5 el punto medio; el 10 representaría el máximo nivel de intensidad, y el uno el menor, para esta fase de la investigación. Para recoger la información, utilizaré el memo como instrumento para la captura de la información de este estudio.

Se toma el resultado general que permita indicar qué tan afectados en las variables antes mencionadas podrían estar los sujetos participantes. Luego, para el análisis e interpretación de datos se utiliza la codificación abierta de las impresiones escritas tomadas al azar de 5 de los sujetos participantes y se comparan entre ellas.

Se validan los datos con las investigaciones Neurocientíficas existentes que permitan explicar los resultados, y el aporte posible.

### RESULTADOS

Participaron 43 sujetos que voluntariamente desearon participar de un total de 47 inscritos en la cátedra.

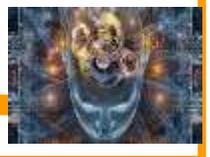
En cuanto a los fenómenos en estudio se encontró que 40 participantes, expresaron sentirse angustiados y solo 3 tranquilos antes del ejercicio meditativo.

Al objetivar los fenómenos con la escala EVA 33 expresaron estar en el renglón por encima del punto medio, o sea, entre 6 y 10 para la emoción angustia y solo 7 por debajo.

Al completar el ejercicio, de los 33 que manifestaron ansiedad como emoción negativa en rangos entre 6 y 10,25 de ellos expresaron modificación de su percepción de ansiedad y se sintieron tranquilos o modificaron su percepción de ansiedad a por debajo de 5, o sea, se clasificaron a sí mismos entre 1 y 4; mientras que 8 manifestaron mantenerse aún angustiados.

**Comprendiendo la Cábala desde las Neurociencias. Interpretación de los Efectos de la Meditación en Estudiantes de Medicina UNERG Valle de la Pascua**

**Autor: Médico Yonde Kafruni Abud**





## Volumen 3 Número 2 Julio 2020

Un pequeño grupo de 7 estudiantes de los que manifestaron sentirse angustiados antes de la prueba, se clasificaron según su percepción manifestada, por debajo de 5 al test de EVA.

De los 43 sujetos participantes se tomó al azar el cuestionario de 5 de ellos con sus respuestas ante la situación presentada antes y luego de meditar siendo sus respuestas las siguientes:

Participante 1. Antes de la meditación: "Buenas tardes, soy un manojito de nervios. Honestamente creo que no me siento preparada para realizar el seminario, es decir que mis conocimientos no cumplen con las expectativas necesarias para una correcta interpretación del tema". Después de la meditación: "Me siento nerviosa respecto al tema de evaluación, aunque la meditación suele centrarte, así que, sin embargo, no desaparecen las inseguridades".

Participante 2. Antes de la meditación: "Empecemos esto bien siendo sinceros. Honestamente, me siento ansiosa, bastante diría yo. Empezando por el hecho de que no he dormido absolutamente nada, en realidad no lo he hecho...tengo mis vacíos como estoy segura de que más de uno aquí también los tiene. No lo sé todo, pero tampoco sé nada. Gracias por darme la oportunidad de expresarlo. Absolutamente ningún profesor o doctor lo hace. Eso ayuda mucho. En verdad gracias". Después de la meditación: "Me siento como si me vacié todo lo que llevaba encima. La verdad, como si estuviera en blanco...Pero, porque siempre hay un, pero, sigo estando ansiosa, Es decir, recuerdo que podría tocarme a mí exponer y es como si todos los nervios y pensamientos locos e inquietos se activasen. Es terriblemente inevitable.

También me siento con más sueño. Mucho más sueño casi me duermo. Supongo que es algo medianamente bueno".

Participante 3. Antes de la meditación: "Me siento nada preparado, sinceramente no había entendido como se iba a evaluar, pero si leí sobre el tema y lo traté de entender en la mayoría, pero bueno solo fue un error de comunicación y de expresión, está en todo su derecho si evaluarnos o no". Después de la meditación: "¡Me siento con más tranquilidad, ahora quiero dormir... Fin!

Participante 4. Antes de la meditación: "No completamente preparado para esta evaluación, pero si dispuesto a realizarlo". Después de la meditación: "Después de la meditación me siento mejor sin menos estrés".

Participante 5. Antes de la meditación: "Personalmente me siento confundida ya que en la clase pasada entendí, no sé si de manera errónea que era debate, algo así como una batalla de saberes coloquialmente hablando, no me siento tan preparada, me siento nerviosa y siento que mis conocimientos no son suficientes para dominar el tema".





## Volumen 3 Número 2 Julio 2020

Después de la meditación: “Bueno en este momento después de meditar me siento tranquila, el estrés bajo, pude concentrarme en qué quería hacer y por qué estoy estudiando esta carrera que sin duda alguna es un reto, a veces siento que no puedo pero he colocado en práctica en algunas ocasiones este ejercicio y siento como después de meditar puedo con mayor facilidad”.

### REFLEXIONES DEL AUTOR

Como se desprende de los resultados, podemos observar que existe un beneficio en el estado mental de los sujetos participantes sometidos al estrés que les ocasiona una presentación evaluada. La disminución observada de la sensación de la angustia como manifestación de estrés en los sujetos participantes sugiere que meditar pudiera ser útil en un contexto universitario tal como lo proponen Sanger, Thierry y Dorjee en escolares.

La interpretación de las respuestas tomadas al azar me permitió observar que refieren temor a salir mal en las evaluaciones dándole preeminencia a las notas más que al saber, pues a pesar de que se les había notificado la actividad con tiempo, refirieron no sentirse preparados. También me dio la impresión de que sienten un alejamiento entre el profesor y el estudiante. Nuestra educación universitaria no ha favorecido la práctica del método cabalístico y la utilidad de la neurodidáctica en los espacios educativos universitarios, razón por la cual algunos modelos pedagógicos muy arraigados en la cultura académica consideran que el afecto, el acercamiento emocional, la igualdad, el desarrollo del conocimiento de la espiritualidad entre maestros y estudiantes tan importantes en el desarrollo espiritual y holístico del sujeto discente es un signo de debilidad.

Todos coincidieron en que la meditación les ayudó a estar más tranquilos y concentrados, para enfrentarse a la actividad a pesar de no sentirse preparados. Quizás tengan razón los investigadores de la Universidad de Wisconsin en su planteamiento de que la meditación plena aumenta la capacidad para controlar y amortiguar las respuestas fisiológicas ante el estrés; éste dificulta las funciones de memoria durante el aprendizaje. De igual manera plantean que la meditación mejora los síntomas de ansiedad y trastornos del sueño como lo manifestaron los sujetos participantes y, reduce los niveles de depresión. Podríamos extrapolar esto al ámbito educativo universitario pero, se requiere de más estudios en esta área.



**Comprendiendo la Cábala desde las Neurociencias. Interpretación de los Efectos de la Meditación en Estudiantes de Medicina UNERG Valle de la Pascua**



**Autor: Médico Yonde Kafruni Abud**



## Volumen 3 Número 2 Julio 2020

Las investigaciones de Lazar entre otros, nos permiten utilizar las neurociencias en un enfoque transdisciplinario, para comprender fenómenos conocidos como emocionales, mentales o espirituales. Ellos plantean que el cerebro es el asiento anatómico por el que se manifiestan las cualidades del alma, ser o persona

Los hallazgos derivados de la aplicación de la meditación previa a la obtención de conocimientos como se hace en la práctica docente cabalística, pudieran ser beneficiosos sobre todo, en individuos cuya profesión requiere del ejercicio de valores como la empatía, elemento tan importante en la manifestación de inteligencia espiritual como menciona Gardner (2018) planteando que es necesario el desarrollo de la bondad ya que ella es la manifestación más excelsa de la inteligencia, y una característica útil y necesaria para todo profesional, caracterizada aquella con las siglas CEE como Compromiso, Ética y Excelencia. Por lo general estas características son observadas en cabalistas y meditadores entrenados. En estos meditadores se ha observado activación de las cortezas somatosensorial e insular las cuales participan en respuesta de manifestaciones de empatía y emociones. También produce más actividad en áreas como la intersección temporo parietal, la corteza prefrontal medial y el surco temporal superior, áreas que son las encargadas de activarse ante el fenómeno mental de “ponerse en el lugar del otro”, interpretación en el caso de las profesiones de la salud, del pasaje bíblico “ama a tu prójimo como a ti mismo” dándole a la relación médico paciente, una dimensión más humana.

**Comprendiendo la Cábala desde las Neurociencias. Interpretación de los Efectos de la Meditación en Estudiantes de Medicina UNERG Valle de la Pascua**

**Autor: Médico Yonde Kafruni Abud**





## Volumen 3 Número 2 Julio 2020

### BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS

- Alvarado J (2012). *La Meditación en la Tradición (Cábala) Judía en Historia de los Métodos de Meditación no dual*. Editorial Sanz y Torres, S. L. Madrid España ISBN 978-84-15550-27-3
- D'Aquili, Eugene G., y Andrew B. Newberg. "The Neuropsychological Basis of Religions, or Why God Won't Go Away". *Revista Zygon* 33/2 (1998): 187-201.
- Gardner H 2016 *Bondad e inteligencia espiritual en*  
<http://www.sinhaberloplaneado.com/2016/06/20/bondad-y-profesionalidad/>
- Idel M. (1988). *Cábala Nuevas perspectivas. Traducción de Tabuyo María Y López Agustín* (2005). Ediciones Siruela. Madrid España
- Jeeves, M y W. Brown. 2009 [2010]. *Versión en español: [2010] Neurociencia, psicología y religión. Ilusiones, espejismos y realidades acerca de la naturaleza humana*. Editorial Verbo Divino, Navarra, España).
- Kaplan, A. (1982) *Meditación y Cábala*, Barcelona
- Lazar S. 2014 En: [http://scholar.harvard.edu/sara\\_lazar](http://scholar.harvard.edu/sara_lazar)
- Montserrat Escribano-Cárcel (2017) *La neuroteología fundamental: una propuesta para repensar lo humano en: Pensamiento*, vol. 73 (2017), núm. 276, pp. 591-598. ISSN 0031-4749 DOI: pen.v73.i276.y2017.026
- Morin, (2000). *Los siete saberes necesarios a la educación del futuro. Unidad de publicaciones Facultad de Ciencias Económicas y Sociales de la Universidad Central de Venezuela*, traducción Mercedes Vallejo-Gómez. UNESCO, FACES-UCV, CIPOST, Caracas
- Múnera Montoya J. C. (2019) *Neuroteología y la naturaleza de la experiencia religiosa. TheologicaXaveriana no. 187* • enero - junio 2019 • Bogotá, Colombia • ISSN 2011-219X Doi: <https://doi.org/10.11144/javeriana.tx69-187.nner> <http://orcid.org/0000-0003-1266-9388>
- Sabán, M. J. (2012). *El misterio de la creación y el árbol de la vida en la mística judía: una interpretación del Maasé Bereshit*. Tesis doctoral
- Sanger Kevanne L, Thierry G, Dorjee D. (2018) *Effects of school-based mindfulness training on emotion processing and well-being in adolescents: evidence from event-related potentials*. 22 January 2018 <https://doi.org/10.1111/desc.12646>
- Scholem G. (1994) *Desarrollo histórico e ideas básicas de la Cábala*, Barcelona, España.
- Ricard M, Lutz A, Davidson R. (2005) En el Cerebro del meditador en *Investigación y Ciencia* Enero 460:19-25

**Comprendiendo la Cábala desde las Neurociencias. Interpretación de los Efectos de la Meditación en Estudiantes de Medicina UNERG Valle de la Pascua**

**Autor: Médico Yonde Kafruni Abud**

